

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ромашка»**

**Консультация для родителей
«Развитие физических качеств у детей старшего
дошкольного возраста»**



Подготовила: И. В. Полежака,
воспитатель

Уважаемые родители!

В этой статье я расскажу Вам некоторые особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста, познакомлю с упражнениями, которые способствуют развитию ловкости, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазанье, прыжках.



Совершенствование всех этих умений тесно связаны с развитием двигательных качеств и способностей. Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий.

В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность.

К двигательным качествам относятся:

- Ловкость
- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Глазомер
- Равновесие



Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений: бега, прыжков, лазанья, бросания и ловли мяча. Игры на развитие ловкости: "Перемени предмет", "Ловишка с мячом", "Передай мяч", "Не урони шарик". Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью развития быстроты можно проводить такие игры: "Догони пару", "Кто быстрее?". Силой называют степень напряжения мышц при их сокращении, то есть сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения, лёжа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Основным методом развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Для этого используется бег, подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд. Гибкостью называют способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклоне, а потом уже полный наклон.

Глазомером называется способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении метания на дальность, и особенно в цель - определять расстояние до цели. Равновесием называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли(пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну. Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.

Таким образом, можно сделать вывод из вышесказанного, что развитие физических качеств особенно в старшем дошкольном возрасте играет значимую роль. Дошкольники этого возраста переступают следующую ступень своего развития, подготовка к школе. Поэтому развивать физические качества детей нужно не только в дошкольном учреждении, но и в семье.

